

meigasil

Maru como en casa

Maru Botana

Cocina simple para todos los días





Índice



P latos fuertes

8

MALFATIS CON CREMA

11

INVOLTINI DE POLLO CON JAMÓN CRUDO

12

WOK YAMANÍ CON VERDURITAS

15

ARROLLADO DE BERENJENAS Y QUESO CREMA

16

ARROLLADO DIVERTIDO DE LOMO

19

SPAGHETTI CON BRÓCOLI

20

PECETO CON LOMITO Y MOZZARELLA

21

ALBÓNDIGAS DE RICOTA CON SALSA DE TOMATE
Y JAMÓN

22

PESCADO PARA REGALO

25

PENNE PASTA CON VERDURAS

26

SALTIMBOCCA A LA ROMANA

27

POLLO ENVUELTO EN PANCETA CON CIRUELAS
Y PURÉ DE BATATAS

28



T

artas, terrinas y budines

30

TERRINA DE CALABAZA Y CHOCLO

32

TARTA DE ATÚN

33

STRUDEL DE ESPÁRRAGOS

35

TARTA DE MINI CEBOLLITAS
ENVUELTAS EN JAMÓN CRUDO

36

STRUDEL DE POLLO

37

TARTA DE PUERROS Y JAMÓN COCIDO

38

TARTA DE VERDURAS GRILLADAS

39

STRUDEL DE CEBOLLA

40

TERRINA DE VEGETALES EN CAPAS

42

QUICHE LORRAINE

43

TARTA DE QUESO

44

PASCUALINA DE ESPINACA EN MASA PHILO

47



A

compañamientos

48

TOSTADITAS CON GUACAMOLE Y ENSALADA

50

LASAÑA DE VEGETALES

51

VERDURAS GRILLADAS

52

PAPAS RELLENAS

53

ENSALADA CAESAR

54

ZAPALLITOS RELLENOS CON CHOCLO

55

PATÉ DE HÍGADO DE AVE
SOBRE COLCHÓN DE RÚCULA

57

MIL HOJAS DE CALABAZA

58

CHAMPIÑONES RELLENOS

59

HINOJOS CON PANCETA

60

ENSALADA NIÇOISE

61



P

ostres

62

POSTRE HELADO CON VAINILLAS, SALSA DE
CHOCOLATE Y DULCE DE LECHE

64

TERRINA DE FRUTAS SÚPER FÁCIL

65

TARTA DE DURAZNOS

67

MOUSSE DE CHOCOLATE

68

SOUFFLÉ DE DULCE DE LECHE

69

NATILLAS

71

MOUSSE DE BATATA Y CHOCOLATE

72

MARQUISE DE CHOCOLATE COCIDA

74

HELADO DE BANANAS

75

FLAN DE NARANJAS

77

TORTA "HARAGANA" DE MANZANAS

78

HELADO DE CREMA Y FRUTILLAS

79



¿Sos una mujer súper ocupada?

¿Levás a los chicos al cole, salís disparada al trabajo y monitoreás todo por teléfono? ¿Te ocupás de las compras en el supermercado cuando volvés a la noche? ¿Ordenás tu agenda en función de las actividades de tus hijos: natación, inglés, etc., etc.? ¿Sentís que no tenés tiempo para nada, pero igualmente te querés ocupar de que tu familia coma rico y sano? Para darte una mano escribí este libro, porque sé que hay muchísimas "mujeres-orquesta" que necesitan soluciones rápidas en la cocina. Para que cocinar fácil no sea el equivalente de cocinar mal, aburrido o sin nutrientes. Para que nadie se quede sin su merecido postre. Y para que las mujeres que llegamos después de las siete de la tarde podamos cocinar con ideas originales y sencillas. Aquí van mis recetas y sugerencias. Mi cocina, "al toque", y sin secretos.



Mom Botue



Platos fuertes

Rápidos y nutritivos

He aquí la cuestión: ¿no estás harta del churrasco con ensalada? ¿O de las milanesas con puré? ¿Y de la variante de las salchichas con puré? ¿Quién nos convenció de que estos son los únicos platos principales que pueden hacerse en menos que canta un gallo? ¿Dónde está escrito que estas son las únicas comidas contundentes y rápidas de preparar? Gritá conmigo a los cuatro vientos: ¡mentira! Este capítulo está dedicado a innovar en lo que podríamos llamar “el territorio exclusivo de la hamburguesa con papas fritas”. Aquí te ofrezco una variedad de platos fuertes, en su mayoría, a base de carnes rojas, pescados o pollo. Comidas calentitas y sustanciosas para llenar de energía a la familia sin que digan: “Ufa, otra vez lo mismo”. Lee con atención las recetas que siguen y combinalas con algunas verduras frescas que siempre tenés que tener en la heladera. ¡Voilà!







Malfatis con crema

Ingredientes:

Espinaca blanqueada (ESCURRIDA) 500 G

Ricota 250 G

Manteca 30 G

Cebolla grande 1

Queso parmesano rallado 1 TAZA

Harina 50 a 100 G

Crema de leche 500 G

Sal, pimienta y nuez moscada

Cortamos la cebolla bien chiquita y la rehogamos en manteca hasta que quede translúcida. Una vez que tenemos la cebolla lista, la mezclamos con la espinaca y procesamos junto con la ricota y el queso. No es necesario dejarla muy molida, es mejor que la espinaca quede un poquito entera. Retiramos esa preparación y la mezclamos con el queso parmesano, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Le agregamos de a poco harina (no demasiada). Una vez que tenemos toda la mezcla hecha, preparamos la mesada. Mientras tanto, colocamos una cacerola con agua al fuego hasta que alcance el punto de ebullición y le agregamos sal. Con la preparación anterior formamos unas bolitas con las manos enharinadas. O si nos resulta más simple les damos la forma con dos cucharas: en una cuchara colocamos un poquito de masa y con la otra empujamos la preparación. No te preocupes si no quedan todas parejitas. Las cocinamos en agua hirviendo unos pocos minutos, ya que al tener poca harina suben rápidamente a la superficie. Las escurrimos con cuidado para que no se desarmen. Colocamos los *malfatis* en una placa o fuente enmantecada y les ponemos manteca o queso de rallar, de acuerdo a cómo los vamos a comer, en este caso con crema de leche. Les agregamos la crema de leche que se coloca sobre esta misma fuente, más quesito y llevamos al horno hasta que se gratinen. El tiempo de cocción es de 10 minutos y los servimos calentitos.



Involtini de pollo con jamón crudo y espárragos

Ingredientes:

Pechugas bien gordas 6
Fetas de jamón crudo 6 o 9
Espárragos blanqueaditos 1 ATADO
Caldo de pollo 1 TAZA
Crema de leche MEDIA TAZA
Vino blanco 1 VASO
Sal, pimienta
Harina CANTIDAD NECESARIA
Manteca 50 G
Tallos de puerros 4

Cortamos los puerros en juliana o en aritos. Tomamos las pechugas de pollo, las aplanamos un poco con la mano o con un palo de amasar. Rellenamos el pollo con las fetas de jamón crudo, los espárragos blanqueados (tres esparraguitos por cada pechuga, aproximadamente). Les ponemos con cuidado un palillo a todas las pechugas. Luego las ubicamos en una sartén con manteca y las vamos dorando dándolas vuelta. Una vez que están bien doraditas las cocinamos en la sartén. Luego agregamos el caldo de pollo y las dejamos aproximadamente 30 minutos. Cuando terminamos la cocción podemos agregarle un chorrito de crema para darle un toque. En una sartén aparte salteamos los puerros con un poquito de manteca y luego los incorporamos al pollo. Este es un plato fuerte, muy rico, en el que se destacan los sabores contundentes del jamón crudo y el puerro. Podemos acompañarlo con un puré de papas o una terrina de calabazas. Siempre algo simple. Nunca con platos muy rebuscados.





Wok yamaní con verduritas

Ingredientes:

Zanahorias 4

Tallos de puerros 4

Zucchini o zapallitos grandes 4

Berenjenas con cáscara 3

Pollo 1 KG

Salsa de soja CANTIDAD NECESARIA

Almendras tostadas y peladas 200 G

Arroz yamaní o integral 1 TAZA

C

ortamos en fina juliana las verduras o las pasamos por un rallador especial para verduras. Hervimos el arroz yamaní o integral aparte. (Tené la precaución de hervir el arroz con el doble de agua, ya que es más duro que el arroz común.) Lo reservamos.

En un wok pincelado con aceite de oliva vamos cocinando el pollito (también podemos usar camarones o carnes... Siempre aprovechá lo que tengas en la heladera). Lo rehogamos y le incorporamos las verduras de a poco. Si no tenemos un wok o sartén grandes podemos hacerlo por partes. Es importante que la verdura se vaya nutriendo de esa poca cantidad de grasa. Por último incorporamos el arroz a cucharadas, al que vamos sarteneando con movimientos constantes. Lo ideal es no incorporarle caldo, simplemente que se cocine con el aceite de oliva. Luego agregamos la soja para que sea absorbida por estos ingredientes. Finalmente colocamos brotes de soja, que tienen una cocción más rápida. Cuando servimos en el plato decoramos con almendras tostadas, una combinación que resulta deliciosa.

Atenti: si lo querés bien *light* reemplazá el aceite de oliva por aceite vegetal.



Arrollado de berenjenas y queso crema

Ingredientes:

Berenjenas en fetas con piel 3

Pimientos rojos grillados sin piel 2

Mozzarella rallada 500 G

Hojas de albahaca

Tomates secos hidratados 1 TAZA

Aceitunas negras picadas 1 TAZA

Queso crema (BIEN CREMOSO) 500 G

Procedemos a dorar las berenjenas vuelta y vuelta en una sartén bien caliente apenas pincelada con almíbar o en una grillada. La idea es que se tornen blanditas y a la vez fáciles de manejar. Las colocamos en un papel de aluminio y las reservamos. Disponemos las berenjenas en forma rectangular. Colocamos los morrones cubriendo toda la superficie de las berenjenas. Luego incorporamos el queso crema mezclado con la mozzarella, los tomates y las aceitunas, y finalmente las hojitas de albahaca en la superficie. Enrollamos todo con la ayuda del papel. Envolvemos y llevamos a la heladera. Cuando el arrollado está firme lo cortamos en rodajas finitas. Podemos cortarlo y comerlo frío o podemos sacar el *foil* y servir caliente acompañado con un puré de tomates o con hojas verdes.





Arrollado divertido de lomo

Ingredientes:

Lomo 1

Rúcula 2 ATADOS

Tomates 1 KG

Papas 1 KG

Mostaza Dijon CANTIDAD NECESARIA

Hojas verdes CANTIDAD NECESARIA

Rabanitos CANTIDAD NECESARIA

Aceite de oliva MEDIA TAZA

Sal, pimienta, nuez moscada

Jugo de 1 LIMÓN

Limpiamos el lomo, lo cortamos bien finito a lo largo con un cuchillo filoso, como si fuera carne para milanesas. Aplastamos cada filete entre dos papeles de aluminio, con un palito de amasar. Lo salpimentamos y dejamos aparte. Cortamos las papas con piel en gajos –unos seis u ocho gajos por papa– y las ponemos en una placa salpicada con aceite de oliva, sal y pimienta en horno fuerte hasta que se doren, 20 minutos más o menos.

Mientras tanto calentamos bien la plancha y grillamos el lomo vuelta y vuelta durante 5 minutos. Sacamos del fuego y untamos con mostaza la superficie de la carne. En un extremo del filete ubicamos unos gajos de papa, otros de tomate y algo de rúcula. Arrollamos cada bife con las manos como si fuera un pionono y los acomodamos en una placa paraditos. (Nos van a salir siete u ocho arrollados.) Los colocamos en el horno bien caliente y les damos otra cocción, 10 a 15 minutos aproximadamente, para mantenerlos calientes y que lleguen así al plato. Por otro lado preparamos una riquísima ensalada con hojas verdes. Con un cuchillo cortamos muy finito los rabanitos. Servimos las hojas verdes con aceite de oliva, sal, pimienta, limón o aceto balsámico. Podemos agregarle un poquito de mostaza.

Servimos el arrollado de lomo y presentamos alrededor la ensalada de verdes y los rabanitos.





RECETA EN PÁGINA ANTERIOR

Pimientos

Para sacar la piel de los pimientos simplemente debemos ponerlos en el horno y, una vez que se aflojan, les sacamos la piel... facilísimo.

A los tomates secos, para hidratarlos, debemos sumergirlos en agua caliente.

Spaghetti con brócoli

Ingredientes:

Spaghetti 1 PAQUETE
Atados de brócoli 2
Queso parmesano C/N
Aceite de oliva C/N
Ajo A GUSTO

Para la masa:

Harina 500 G
Huevos 5
Aceite de oliva C/N

Para esta receta podés utilizar un paquete de spaghetti secos o, si te animás, proceder de la siguiente manera (necesitamos 1 huevo cada 100 g de harina y un chorrito de aceite de oliva): amasamos bien la pasta, la dejamos descansar un ratito luego estiramos y cortamos con máquina o como quieras, fino o grueso. Hervimos la pasta en agua con sal. (Si agregás el brócoli durante el hervor, al retirar la pasta se habrá "perfumado" por la col. Tené cuidado de que no se pase el brócoli). Servimos caliente con astas de queso parmesano (utilizá un pelapapas) y mucho aceite de oliva. Si te gusta podés cortar el ajo bien finito y darle un toque especial.

Peceto con lomito y mozzarella

Ingredientes:

Peceto mediano 1

Zanahorias 3

Cebollas 3

Arvejas 1 LATA

Puré de tomates 1 CAJA

Oporto 1 VASO

Lomito ahumado 400 G

Mozzarella 500 G

Azúcar rubia 1 TAZA

C

olocamos en una placa un poco de aceite y ponemos el peceto a dorar en el horno bien fuerte. Cuando está doradito le incorporamos las cebollas que procesamos o rallamos junto con la zanahoria y el puré de tomates bien procesado. Llevamos a un horno bien caliente tapado con un papel de aluminio. Lo dejamos cocinar

aproximadamente 35 minutos. Retiramos y cortamos el peceto en fetas de un dedo de grosor, sin que el corte llegue hasta la base.

Le intercalamos la mozzarella cortada a máquina y el lomito ahumado, siempre tratando que la feta de lomito quede por fuera de la de mozzarella: lucirá como un abanico de peceto. Ponemos una taza de azúcar rubia por sobre todo el peceto y las verduras y le agregamos el oporto y las arvejas. Volvemos a llevarlo al horno y terminamos la cocción gratinando la preparación.

En el caso de que las arvejas sean frescas, la cocción debe ser previa, junto con las zanahorias y las cebollas. Si son congeladas, se colocan al final para que se aflojen... y nada más.

Para acompañar este peceto agridulce queda rico un puré de calabazas o papitas hervidas. Bien simple, pero delicioso.



Albóndigas de ricota con salsa de tomate y jamón

Ingredientes:

Ricota 300 G

Harina 0000 60 G

Queso de rallar 50 G

Sal 1 CUCHARADITA

Nuez moscada 1 CUCHARADITA

Yemas 4

Salsa:

Crema de leche 1 POTE

Jamón cocido picado 150 G

Sal 1 CUCHARADITA

Pimienta 1 CUCHARADITA

Coñac (OPCIONAL) 1 VASITO

Pulpa de tomates frescos 2 TAZAS

En un bol ponemos la ricota bien escurrida y de a poco agregamos las yemas, el queso de rallar, la sal, la nuez moscada. Mezclamos todo. Por último le agregamos la harina. (Es un procedimiento parecido al del *malfati*.) Con nuestras manos enharinadas, hacemos bolitas del tamaño que deseamos y cocinamos en agua con sal hirviendo durante 10 minutos. Ni bien suben a la superficie, ya que tienen poca cantidad de harina, las retiramos. Aparte preparamos la salsa. Colocamos pulpa de tomate en una cacerola con crema, jamón cortado, primero en fetas y luego en tiritas, el coñac, la sal y la pimienta. Por último, si queremos colocamos la preparación en una fuente para horno, la cubrimos con la salsa y mucho queso de rallar y gratinamos en el horno durante 10 minutos.





Pescado para regalo

Ingredientes (para un paquetito):

Filet de salmón o abadejo 1 y 1/2 KG

Rectángulos de papel de aluminio 6 u 8

Zanahoria 1

Tallo de puerro 1

Zucchini o zapallito 1

Espárragos 1 ATADO

Habas CANTIDAD NECESARIA

Vino blanco MEDIO VASITO

Aceite de oliva

Ciboulette CANTIDAD NECESARIA

Albahaca CANTIDAD NECESARIA

Tomillo CANTIDAD NECESARIA

Choclo en granos 1 LATA

Jugo de limón CANTIDAD NECESARIA

Manteca 15 G

Colocamos sobre el papel de aluminio (o papel manteca, aunque lleva algo más de tiempo de cocción) el filet de pescado, las verduras cortadas en juliana o en rallador grueso, el *zucchini*, el puerro en arandelitas. Por arriba agregamos granos de choclo y el tomates cortado en cubitos. Para cerrar cada paquetito de pescado dividimos el papel en dos mitades y apoyamos el pescado sobre la mitad superior. Levantamos la parte inferior y la doblamos como si fuese un repulgue de empanada o simplemente abollando todo el borde. Llevamos a horno bien fuerte en una placa sin aceitar durante 20 minutos. Recordá que el pescado se cocina rápidamente. Retiramos del horno, lo abrimos y le incorporamos por arriba una mezcla de crema, un poquito de vino blanco o un chorrito de limón y *ciboulette* y ya está nuestro plato preparado.

Si preferís, podés reemplazar la *ciboulette* por albahaca o tomillo.





R25 | RECETA EN PÁGINA ANTERIOR

Pescado

Como el pescado se achica al cocinarlo debemos utilizar un filete de pescado que sea bien gordito.

Preferentemente de abadejo, besugo o mero.

Penne pasta con verduras

Ingredientes:

Penne pasta 1 CAJA

Berenjenas 2

Albahaca 2 ATADOS

Boconcinos de mozzarella (OPCIONAL)

Aceite de oliva C/N

Puré de tomate 1 LATA

Tomatitos cherry (OPCIONAL)

Sal, pimienta C/N

Cocinamos la pasta en agua hirviendo con sal y un chorrito de aceite hasta que esté bien *al dente*. Por otro lado rehogamos las berenjenas en aceite de oliva. En aceite frío ponemos las berenjenas cortadas en cubitos a las que le agregamos sal y pimienta, el tomate cortadito o el tomatito *cherry*. Una vez rehogadas las berenjenas, calentamos el puré de tomates y separamos hojitas de albahaca. Sacamos la pasta del agua, la escurrimos y la volcamos en una sartén donde la mezclamos con el tomate, las berenjenas, la albahaca y, para darle el toque que a mí me gusta, le agregamos los *boconcinos* de mozzarella. Para emplatar decoramos con más hojitas de albahaca, pimienta y un poquito de aceite de oliva.

Saltimbocca a la romana

Ingredientes:

Bola de lomo o lomo bien finito 10 BIFES

Jamón crudo 10 FETAS

Hojas de salvia 10 HOJITAS

Harina CANTIDAD NECESARIA

Vino blanco CANTIDAD NECESARIA

Manteca 50 G

Para acompañar:

Espárragos

Puré de brócoli o puré de habas

Necesitamos para esta receta bifes de bola de lomo o un lomo cortado bien finito, como escalopes. Sobre esa misma carne apoyamos una feta de jamón crudo sin grasa (podemos sostenerlos delicadamente con un palillo), y pasamos cada uno por harina. No es necesario salpimentar en exceso ya que el jamón crudo es bien saladito. Tomamos una sartén y derretimos manteca, sin que llegue a ponerse negra. Doramos cada bifecito o *saltimbocca* vuelta y vuelta. Luego lo dejamos cocinar en el vino blanco. Recordá que como son finitos, la cocción es muy cortita: en apenas 15 o 20 minutos los *saltimbocca* están prestos y riquísimos. Podemos acompañarlos con esparraguitos gratinados o con unas verduras blanqueadas. Nada de sabores muy fuertes ya que la salvia aporta lo suyo. Este plato resulta todo un clásico si se lo acompaña con un sabroso puré de papas.



Pollo envuelto en panceta con ciruelas y puré de batatas

Ingredientes:

Pollos 2

Panceta ahumada en fetas 400 G

Ciruelas sin carozo 500 G

Batatas con cáscara 1 y 1/2 KG

Manteca 150 G

Azúcar negra 2 TAZAS

Envolvemos cada presa de pollo sin la piel en las fetas de panceta ahumada. Las ubicamos en una asadera limpia sin manteca ni aceite, y por encima colocamos las ciruelas. Salamos las presas de pollo y las cubrimos con un papel de aluminio. Llevamos a un horno fuerte para que se cocine aproximadamente durante 40 minutos.

Por último le sacamos el papel de aluminio y dejamos que termine su cocción 15 minutos más: la idea es que al final se dore la panceta y tenga un sabor único.

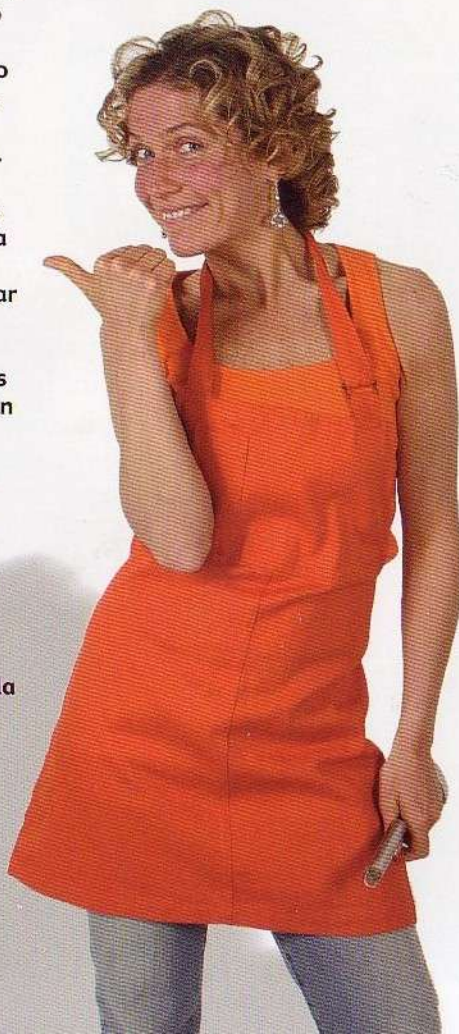
Para hacer las batatas tenemos que hervirlas previamente con cáscara a punto blando, es decir, que no estén hechas puré ni duras. Las pelamos y las ubicamos en una asadera en rebanadas de un dedo de espesor, por capas. Acomodamos todas las batatas en la asadera enmantecada con mantequita en trocitos, no derretida y azúcar rubia. Completamos así seis capas de batatas y gratinamos en el horno. Podemos preparar este plato previamente y gratinar a último momento. Eso sí: no te enojés si tus invitados se chupan los dedos.



Tartas, terrinas y budines

Coloridos y sabrosos

Ua tarta es la gran solución para las mujeres que no tenemos demasiado tiempo, para las que corremos todo el día desde el trabajo a la escuela, de allí al médico, después al supermercado y finalmente a casa. Una tarta es además una preparación que puede rendir más de una comida y un plato ideal para “archivar” en la heladera o en el freezer. Comida perfecta para llevar al club, a un picnic o a casa de amigos un fin de semana. De la misma familia, las terrinas y los budines salados también nos sacarán de más de un apuro. Tartas, terrinas y budines serán entonces los protagonistas de este capítulo. Y, claro, habrá algo más que una clásica tarta de jamón y queso. Verduras frescas convenientemente procesadas y combinadas, primorosamente envueltas en “papel de tarta”, también harán las delicias de toda la familia. Un regalo para todos los gustos y una fiesta de colores.





Terrina de calabaza y choclo

Ingredientes:

Cebolla 1

Choclo cremoso 1 LATA

Calabaza en puré 1KG

Queso de rallar 1 TAZA

Huevos 2

Harina MEDIA TAZA

Leche MEDIA TAZA

Crema de leche 1 TAZA

Sal, pimienta, nuez moscada

Doramos la cebolla picada en cuadraditos en manteca. Incorporamos la harina y preparamos un *roux*, es decir, una mezcla de manteca y harina. Luego agregamos la leche, el choclo cremoso, el puré de calabaza, la crema, el queso de rallar, los huevos, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Mezclamos bien. Colocamos en la terrinera o molde de budín inglés con papel film o papel de aluminio enmantecado. Cocinamos a baño de María o directamente la colocamos en el horno durante 45 o 50 minutos. Para acompañar cocinamos en el horno convencional o en el microondas la calabaza. Luego procesamos la pulpa y obtenemos un puré simple y cremoso.

Tarta de atún

Ingredientes:

Cebollas grandes 3

Pimientos 2

Atún al natural 4 LATAS

Huevos 6

Aceitunas verdes 200 G (OPCIONAL)

Masa de aceite:

Harina 0000 2 TAZAS

Aceite MEDIA TAZA

Leche MEDIA TAZA

Sal

Ponemos la harina en un bol y agregamos el aceite, la leche y la sal. Trabajamos la mezcla con la punta de los dedos con tranquilidad. Nos queda una masa sensible, pero se une perfectamente. La estiramos con un palito y colocamos las partes en un molde de aproximadamente 26 cm. Por otro lado, en una sartén bien grande rehogamos las cebollas y los pimientos cortados en aros en aceite. Mezclamos este rehogado con el atún bien escurrido, los huevos crudos, la sal. Ponemos la preparación en la base de la tarta previamente cocida o, si tenemos un horno fuerte, ponemos la mezcla en crudo y cocinamos todo junto. Agregamos los huevos duros cortados en cuatro o en rodajas y las aceitunas verdes sobre la tarta. Cubrimos con la otra parte de masa. Cerramos este pastel y lo cocinamos en horno bien fuerte durante 35 o 40 minutos.





Strudel de espárragos

Ingredientes:

Espárragos 2 o 3 ATADOS

Masa philo 4 PLIEGOS

Manteca derretida 70 G

Jamón cocido 300 G

Queso crema 400 G

Queso parmesano 1 TAZA

Huevos 2

Ciboulette MEDIA TAZA

B

lanqueamos las partes tiernas de los espárragos y los escurrimos (si no conseguimos frescos, podemos reemplazar por los congelados, una caja por atado).

Aparte mezclamos el jamón cortado, la *ciboulette*, el queso crema, los huevos, la sal y la pimienta.

Procedemos al armado: colocamos la masa *philo* en el centro de un lienzo, untando cada pliego de masa con manteca derretida. Disponemos en un extremo los espárragos a lo largo y por encima agregamos la mezcla de quesos. Enrollamos el strudel hacia arriba. Ubicamos en la placa el strudel enmantecado y le agregamos queso de rallar. Cocinamos en el horno 25 minutos hasta que se dore la masa *philo* y coagule bien la mezcla de huevos. Dejamos enfriar y servimos con una ensaladita verde.



Tarta de mini cebollitas envueltas en jamón crudo

Ingredientes:

Cebollas chiquitas 1 KG

Bocconcinos de mozzarella 700 G

Jamón crudo bien finito 300 G

Queso crema

Queso parmesano

Huevos 3

Sal CANTIDAD NECESARIA

Preparamos una masa fregada para un molde de 30 cm. Quitamos el corazón de las cebollitas y las dejamos ahuecadas, también podemos blanquearlas sumergiéndolas en agua caliente unos minutos. Rellenamos cada cebollita con los *bocconcinos* de mozzarella. Luego envolvemos con las fetas de jamón crudo y las acomodamos sobre la tarta. Aparte preparamos el ligue con el queso parmesano, el queso crema o la crema y los huevos. Vertemos sobre las cebollitas y llevamos a un horno precalentado de moderado a fuerte hasta que espese aproximadamente de 25 a 30 minutos. Retiramos la tarta del horno y la dejamos enfriar o, si estamos ansiosas, también podemos comerla calentita.

Strudel de pollo

Ingredientes:

Pollo cocido 1 KG

Panceta 100 G

Manteca 50 G

Harina CANTIDAD NECESARIA

Zanahorias cortadas en cubitos 2

Arvejas 1 TAZA

Champiñones fileteados 1 TAZA

Crema de leche 1 TAZA

Pulpa de tomates MEDIA TAZA

Fécula de maíz 1 CUCHARADA

Cebolla cortada finita 1

Caldo de pollo CANTIDAD NECESARIA

Masa *philo* 4 PLIEGOS

Rehogamos en una sartén la panceta y en otra la cebolla cortada en cuadraditos, en manteca, y le incorporamos el pollo pasado por harina. Agregamos al pollo las zanahorias, las arvejas, los champiñones. Mezclamos con la panceta, incorporamos el tomate y, si es necesario, un poquito de caldo de pollo, aproximadamente media taza. Cocinamos hasta que la zanahoria esté tierna. Por último, agregamos la crema diluida en la leche, el fondo de cocción del pollo y la fécula de maíz. Mezclamos hasta que esta salsita nos quede bien espesa. Agregamos sal y dejamos enfriar para que tome consistencia. Acomodamos la masa *philo* en forma transversal en el lienzo y envolvemos las porciones de la preparación del pollo. También podemos usar cazuelitas, forrarlas con la masa *philo* y rellenarlas con porciones de pollo (queda bárbaro para presentar como un *chicken pie*). Pincelamos con manteca el strudel y a disfrutar.





RECETA EN PÁGINA ANTERIOR

Masas

Si el horno no recibe mucho calor desde abajo, corremos el riesgo de que la tarta quede cruda. Tenemos, entonces, dos opciones:

- a) precocinar la tarta;
- b) colocar la masa cruda y el relleno al mismo tiempo, en horno muy fuerte, pero en la rejilla inferior.

Tarta de puerros y jamón cocido

Ingredientes:

Puerros 2 ATADOS

Jamón cocido 250 G

Crema de leche 1 TAZA

Queso crema 1 TAZA

Huevos 4

Queso parmesano 1 TAZA

Sal y pimienta

Jamón crudo o panceta (OPCIONAL) 250 G

Manteca 50 G

Masa:

Harina 400 G

Manteca 200 G

Crema de leche C/N

Sal 15 G

Ponemos la harina en un bol, agregamos la manteca en cubitos, la sal y la crema para unir.

Estiramos la masa sobre un molde de 30 cm, lo más finita que podamos. Aparte rehogamos los puerros en manteca e incorporamos el jamón cocido cortado en tiritas. Mezclamos la crema, los huevos y el queso de rallar con los puerros y el jamón. Agregamos esta mezcla a la tarta forrada con la masa, que tenemos precocida. Cerramos y llevamos al horno precalentado de moderado a fuerte. Cocinamos 35 a 40 minutos. Dejamos entibiar y servimos.

Tarta de verduras grilladas

Ingredientes:

Calabaza con cáscara 1

Berenjenas 2

Pimientos 1

Tomates perita 2

Puerros o *zucchini* 1 (OPCIONAL)

Mozzarella 250 G

Queso crema 1 TAZA

Crema de leche 1 TAZA

Huevos 2

Sal y pimienta

Masa integral:

Harina integral 250 G

Harina común 250 G

Aceite de oliva 1 TAZA

Sal CANTIDAD NECESARIA

Agua fría CANTIDAD NECESARIA

Preparamos la masa integral igual que la masa fregada. Estiramos la masa en un molde sin manteca, lo más fino posible. Precocinamos el horno de 25 a 30 minutos. Cortamos las verduras bien finitas y las cocinamos en el horno, rociadas con *spray* vegetal, para que queden bien sequitas. Ubicamos sobre la masa precocida la primera capa de verduras grilladas, por ejemplo, la calabaza. Aparte preparamos el ligue con queso crema (si lo querés, puede ser *light*) o la crema. También podemos utilizar la mitad de la crema y la mitad del queso crema, los huevos, la sal y la pimienta. Colocamos esta preparación de a chorritos sobre la calabaza; si optamos por la mozzarella, la usamos rallada. Luego la otra capa de verduras, por ejemplo *zucchini*. Luego otra vez ligue y la mozzarella rallada. Agregamos otra capa de verduras, que pueden ser los pimientos o los tomates perita. Volvemos a colocar ligue y así sucesivamente, hasta terminar las verduras. Podemos variar por alcauciles o espárragos. Terminamos de armar la preparación con la mozzarella y con el ligue y cocinamos en el horno 30 minutos aproximadamente.

Es una tarta bien alta, de cinco dedos de altura.

Cuando cortamos la tarta, se ven todas las capas de verduras superpuestas. ¡Una pinturita!



Strudel de cebolla

Ingredientes:

Cebollas 6

Queso fresco 200 G

Queso de máquina 200 G

Queso de rallar 200 G

Huevos 2

Sal, pimienta y nuez moscada C/N

Cortamos las cebollas en aros, freímos en manteca y las dejamos enfriar. Agregamos los quesos cortados en cubitos y los huevos, condimentamos con sal, pimienta y nuez moscada.

Procedemos con la masa del strudel como indicamos en las recetas anteriores (página 35).

Pintamos con manteca por arriba de la masa y espolvoreamos con queso de rallar. Llevamos a horno moderado de 45 a 55 minutos.



Terrina de vegetales en capas

Ingredientes:

Zapallo calabaza cocido 200 G

Espárragos blanqueados 200 G

Remolacha procesada 200 G

Huevos 2

Claros 2

Queso parmesano 1 TAZA

Cocinamos el zapallo en el horno y preparamos un puré. Luego cocinamos los espárragos, apenas blanqueados, los escurrimos y los procesamos. Aparte hervimos las remolacha con cáscara, las pelamos y procesamos. Hacemos una mezcla con el queso crema, los huevos y las claras (opcionalmente le podés agregar queso parmesano). Incorporamos un poquito de esta preparación a cada puré. Cubrimos un molde con papel *film* con manteca. Colocamos la primera capa de zapallo y la cocinamos en el horno, puede ser a baño de María o directamente en el horno. Cuando está bien durita, le incorporamos la capa de espárragos. Volvemos a colocar en el horno y cocinamos. Así sucesivamente hasta terminar con las verduras. Servimos sobre un colchón de espinacas frescas aliñadas con aceite de oliva, aceto balsámico, limón, sal y pimienta.

¡Recomendado!: variar las verduras de acuerdo a la estación.

Quiche lorraine

Ingredientes:

Panceta ahumada en fetas 250 G

Queso gruyere rallado 300 G

Queso parmesano 1 TAZA

Queso crema 1 TAZA

Huevos 3

Sal, pimienta

Nuez moscada (OPCIONAL)

Masa fregada:

Harina 300 G

Manteca 150 G

Sal 1 CUCHARADITA

Agua helada CANTIDAD NECESARIA

Disponemos la harina en un bol, le agregamos la manteca bien fría en cubos y la vamos deshaciendo con la punta de los dedos, sin darle demasiado calor. Agregamos sal. Incorporamos el agua fría de a poquito, no en abundancia porque puede contraerse en el horno. Hacemos la masa y la dejamos reposar. Estiramos en el molde, preferentemente desmontable, con la ayuda de un vaso o rollito. Dejamos enfriar en la heladera. Aparte rehogamos la panceta ahumada en su propia grasa en una sartén. Acomodamos en el fondo de la tarta, para lo que es conveniente que la masa esté precocida. Colocamos el queso gruyere rallado por arriba de la masa. Luego incorporamos la mezcla de la crema, el parmesano, los huevos, la sal y la pimienta y colocamos en el horno precalentado durante 25 o 30 minutos, hasta que ligue la preparación. Cuando está bien firme retiramos del horno. Tibia es irresistible.



Tarta de queso

Ingredientes:

Queso fresco 1 KG

Huevos 4

Crema de leche 1 TAZA

Sal y pimienta

Cebolla grande (OPCIONAL) 1



samos nuevamente la masa fregada. Forramos un molde de 30 cm con las 2/3 partes de la masa. Podemos precocinarla o no. Mezclamos el queso fresco, el queso parmesano, la crema y los huevos. Cerramos en forma de empanada, con el tercio de masa que nos quedó. Cocinamos en el horno bien fuerte durante 35

minutos hasta que coagule todo. Servimos calentito con el queso derretido. Una variante: agregar, antes de colocar la tapa, aros de cebolla rehogados en manteca.

Tené en cuenta que para un molde de 30 cm los ingredientes de la masa fregada varían un poquito: debemos usar 500 g de harina y 200 g de manteca.





Pascualina de espinaca en masa philo

Ingredientes:

Masa philo 7 HOJAS

Espinaca 4 ATADOS

Cebollas grandes 2

Manteca 100 G

Queso parmesano 400 G

Huevos 8

Sobre una tartera, ubicamos en forma despereja y divertida los pliegos de la masa philo y pincelamos con manteca. Luego hacemos una mezcla con la espinaca blanqueada y la cebolla picada en cuadraditos rehogada en manteca. Agregamos tres huevos, sal, pimienta, nuez moscada y queso parmesano rallado bien finito. Vertemos la mezcla sobre la masa *philo*. Realizamos unos huequitos en la espinaca, acomodamos los huevos *mollets* y cubrimos toda la preparación con las hojas que nos restan de la masa *philo*, a modo de tapa. Repartimos en la superficie el queso de rallar. Llevamos a horno fuerte para gratinar durante 20 o 30 minutos, hasta que los huevos están cocidos.

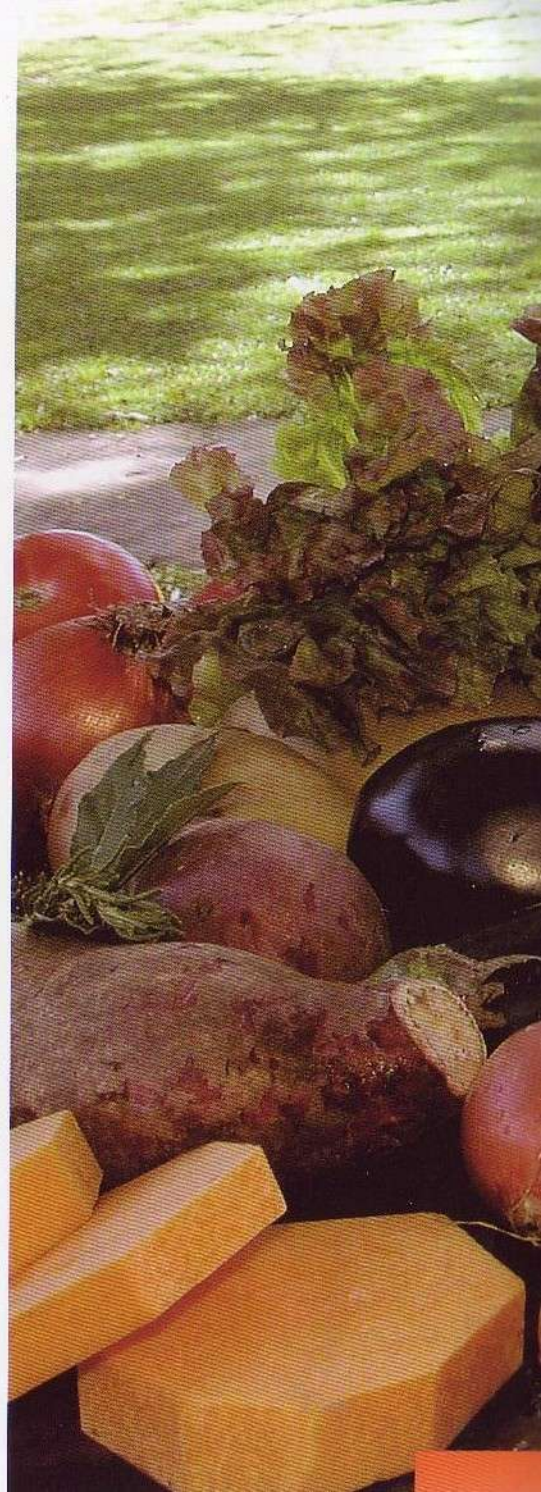


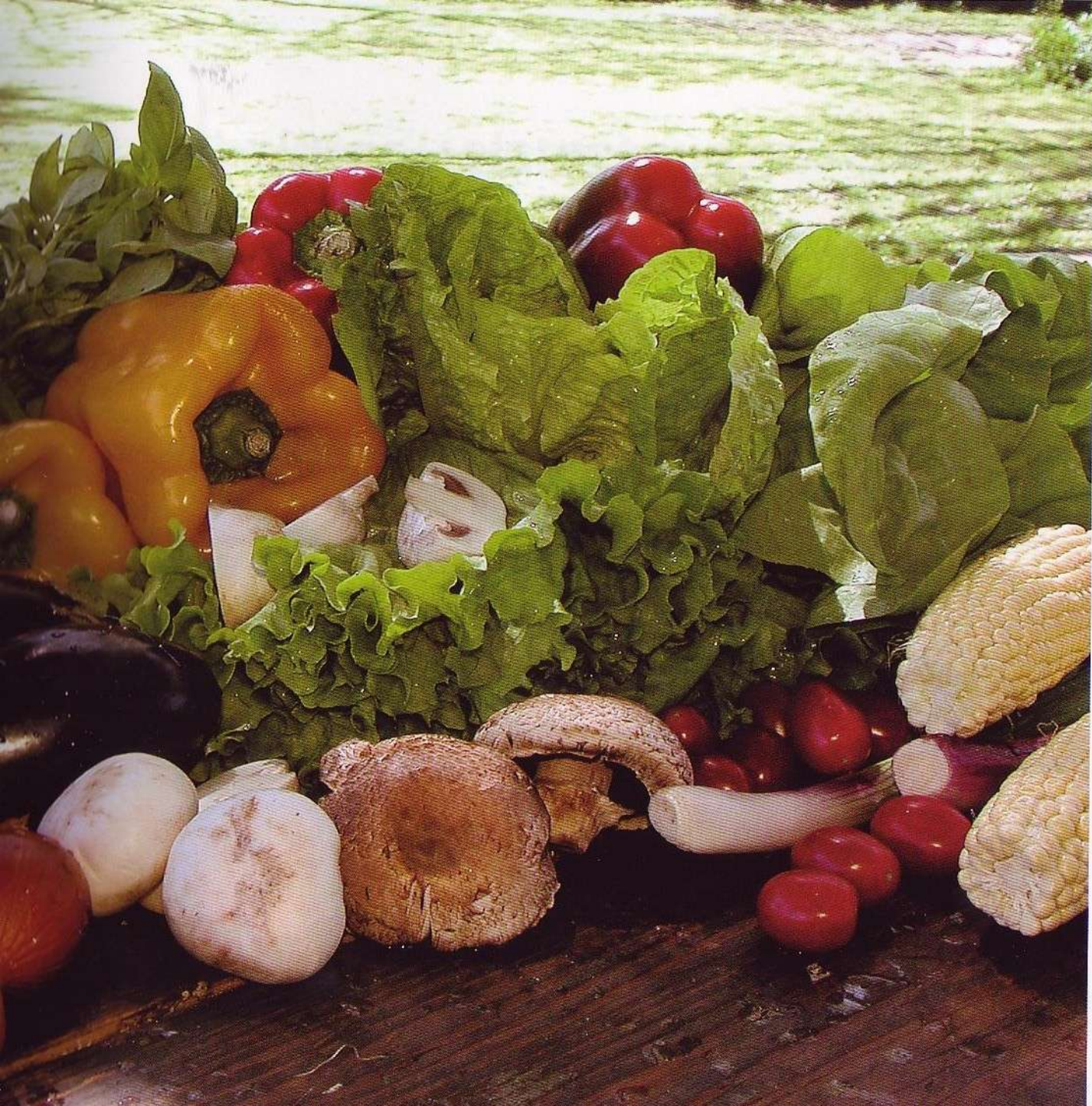
Acompañamientos

¡Que nadie se quede solo!

Tal vez en tu heladera o freezer nunca falten presas de pollo o bifes, o algún pescado. Pero ¿cómo los acompañamos? ¿Cómo hacemos para evitar la clásica ensalada de lechuga y tomate que ya todos en casa conocen de memoria? ¡Hay vida después de la ensalada mixta! No cabe duda de que las verduras y hortalizas son las protagonistas de los acompañamientos de los platos principales. En este capítulo te vas a encontrar con una importante variedad de recetas para preparar ensaladas, verduras rellenas, lasañas y más.

Por otro lado, los vegetarianos pueden optar por algunas de estas recetas como plato principal y agregar sabor a sus comidas. Y todos contentos.





Tostaditas con guacamole y ensalada

Ingredientes:

Pan lactal chico 1

Tomates pelados 200 G

Cebolla picada MEDIA TAZA

Cilantro MEDIA TAZA

Jugo de limón UN CUARTO DE TAZA

Paltas maduras 2

Mayonesa (OPCIONAL)

Alcaparras (OPCIONAL)

Queso crema CANTIDAD NECESARIA

Sal, pimienta

Para la ensalada:

Espinaca fresca 1 ATADO

Berro 1 ATADO

Tomates *cherry* CANTIDAD NECESARIA

Queso parmesano C/N

Croutons CANTIDAD NECESARIA

Cortamos a cuchillo los tomates, la palta, la cebolla, el cilantro (también podemos procesarlos, pero no demasiado). Por otro lado aplastamos cada rebanada de pan lactal con el palo de amasar y la tostamos en el horno unos minutos. Colocamos la preparación anterior en las tostaditas y las disponemos en una compotera de guacamole. Por último agregamos alrededor de la ensalada verde que preparamos con la espinaca y las hojitas de berro. Decoramos la ensalada con los tomates *cherry* y las astas de queso parmesano. Esta ensalada la sazonamos con una vinagreta preparada con aceto balsámico, jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Opcionalmente le podemos agregar alcaparras o mayonesa o también un poquito de queso crema.

Lasaña de vegetales

Ingredientes:

Berenjenas en fetas 4

Zapallo anco en rodajas 1

Tomates perita frescos 2

Tomates cherry 300 G

Mozzarella rallada 250 G

Queso crema o crema 300 G

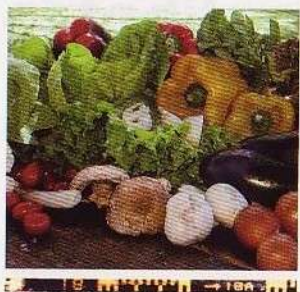
Huevos 2

Sal, pimienta

Hojas de albahaca CANTIDAD NECESARIA

Grillamos todas las verduras al horno en una placa pincelada con aceite vegetal o aceite de oliva. Cuando tenemos los vegetales listos, los acomodamos en capas en una placa. Aparte hacemos una mezcla con la mozzarella, el queso crema, los huevos, la sal, la pimienta y un poquito de albahaca. A continuación, intercalamos una capa de vegetal y otra de mezcla así hasta terminar con la mezcla y el queso parmesano. Gratinamos en el horno durante 10 minutos. Opcionalmente se puede decorar con una hojitas de albahaca previamente salpicada con oliva.





Variedad

La idea es que podamos elegir todo tipo de vegetales: no siempre papa o lechuga. Tengamos siempre presente las verduras de estación: son una opción económica y fresca para variar las preparaciones.

Verduras grilladas

Ingredientes:

Zapallo calabaza C/N

Zucchini C/N

Berenjenas C/N

Lo rico, si sano, dos veces rico. Colocamos las verduras cortadas en rodajas de medio dedo de grosor a grillar sobre una bifeza o en placas de horno previamente aceitadas. Debemos tener en cuenta la cocción de cada verdura. Servimos como acompañamiento de una ensalada o de carnes. ¿Algo que agregar?

Papas rellenas

Ingredientes:

Papas con piel 1 KG

Champiñones 150 G

Panceta ahumada 100 G

Puerros picados 2 ATADOS

Queso crema 200 G

Queso parmesano (PARA GRATINAR) C/N

Sal y pimienta CANTIDAD NECESARIA

Cocinamos las papas sin pelar en el horno, cada una envuelta con papel de aluminio. Cuando están tiernas las retiramos, les quitamos el papel y las ahuecamos. Preparamos el puré con la porción de papa que quitamos para ahuecar. Aparte sarteneamos los champiñones, la panceta y los puerros en la grasa de la panceta. Incorporamos el queso crema. Mezclamos el puré con los demás ingredientes. Rellenamos las papas, espolvoreamos con parmesano y gratinamos en el horno 20 minutos.



Ensalada Caesar

Ingredientes:

Panceta ahumada 100 G

Daditos de pan o croutons 2 TAZAS

Echalottes picados o cebollines 3

Lechuga o mix de verdes 2 PLANTAS

Queso parmesano 50 G

Mayonesa (OPCIONAL)

Aliño

Aceite de oliva 1/4 TAZA

Croutons 3 TAZAS

Salsa inglesa 2 CUCHARADAS

Sal, pimienta

Huevo 1

Ponemos en un bol la lechuga o el *mix* de verdes. Aparte procesamos el *echalotte* cortado finito previamente y agregamos el aceite de oliva, la salsa inglesa, la sal, la pimienta, el huevo y, si gusta, un poco de mayonesa. Procesamos todos los ingredientes. Agregamos este aliño o aderezo al bol con el *mix* de verdes o las lechugas. Luego le incorporamos la panceta ahumada (podemos reemplazar por pollo cocido picado), los *croutons* y el queso parmesano. Mezclamos todo con las manos. He aquí una de las muchas variantes –una que no olvidarás– de la ensalada Caesar.

Zapallitos rellenos con choclo

Ingredientes:

Zapallitos grandes 1 KG

Cebolla grande 1

Harina 2 CUCHARADAS

Choclo cremoso 1 LATA

Queso parmesano 1 TAZA

Leche 1 TAZA

Manteca 70 G

Sal, pimienta, nuez moscada C/N

Cortamos los zapallitos en mitades y los ahuecamos. Colocamos las mitades en una placa, las salpimentamos y rociamos con aceite de oliva. Dejamos cocinar hasta que se ablanden. Aparte rehogamos una cebolla cortada en daditos. Preparamos la mezcla de choclo cremoso, leche y harina. La pulpa de los zapallitos la cocinamos al vapor o en el microondas, cuidando que no les quede demasiada agua. Mezclamos la pulpa, con la preparación de choclo y el queso parmesano. Rellenamos cada mitad de zapallito con la mezcla y condimentamos con sal, pimienta y nuez moscada. Gratinamos en el horno durante 10 minutos.





Paté de hígado de ave sobre colchón de rúcula

Cortamos la cebolla de verdeo bien finita y la rehogamos en manteca junto con la panceta. Cocinamos el hígado de pollo sin que se pase (que quede jugoso). Luego mezclamos el hígado cocido con la cebolla de verdeo y la panceta. Incorporamos el coñac. Flambeamos. Procesamos todo en caliente y agregamos un poquito de manteca en forma de hilo o un poco de crema y procesamos nuevamente. Dejamos enfriar. Para conservar mejor el paté conviene cubrirlo con un *film* para que no se ponga negro. Tené en cuenta que este paté no dura más de cuatro o cinco días. Servimos sobre un colchón de rúcula o de verduras.

Ingredientes:

Hígado de pollo 1 KG

Cebolla de verdeo 2 ATADOS

Manteca 100 G

Panceta ahumada en cubitos 200 G

Coñac 1 COPITA

Manteca clarificada 100 G





K57 RECETA EN PÁGINA ANTERIOR

Paté

A la hora de comprar debemos prestar atención, para que no nos vendan corazón por hígado. Tampoco hay que cocinarlo demasiado: debe quedar rojito.

Mil hojas de calabaza

Ingredientes:

Calabazas 3

Crema de leche 400 o 500 CM³

Queso parmesano 250 G

Sal y pimienta

Cortamos las calabazas en rodajas finas. Cocinamos en horno o en el microondas, o las grillamos. Luego las acomodamos sobre una placa. Aparte preparamos la mezcla de crema de leche, con queso rallado, sal y pimienta a gusto. Incorporamos la preparación sobre las calabazas en "hilitos". Intercalamos varias capas de calabaza y la mezcla líquida, hasta terminar. Llevamos al horno durante 50 minutos. Retiramos y servimos. Esta es una preparación ideal para acompañar carnes.

Champiñones rellenos

Rehogamos la cebolla o el puerro en manteca. Incorporamos los tallos de los champiñones (parejitos) cortados finitos con la cebolla o el puerro. Agregamos el jamón cocido o la panceta, la crema y el queso parmesano. Rellenamos los champiñones. Gratinamos al horno por espacio de unos minutos.

Ingredientes:

Champiñones 1 KG

Cebollas 1 o 2

Panceta ahumada o jamón cocido 150 G

Puerros 1 ATADO

Manteca 70 G

Crema de leche 1 TAZA

Queso parmesano CANTIDAD NECESARIA





R59 RECETA EN PÁGINA ANTERIOR

Champiñones

Se deben seleccionar hongos grandes y todos del mismo tamaño. Si no conseguimos comunes, los hongos Portobello son una buena opción para reemplazarlos.

Hinojos con panceta

Ingredientes:

Hinojos 1 KG

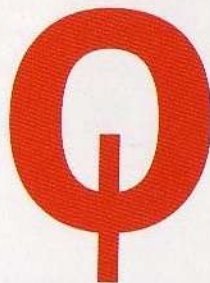
Panceta ahumada 150 G

Picamos la panceta en cubitos. Aparte cortamos los hinojos en cuartos. Sarteneamos los hinojos junto con la panceta unos pocos minutos hasta que se ablanden. Así de simple, este plato resulta un acompañamiento excelente y súper rico.

Ensalada Niçoise

Ingredientes:

Chauchas blanqueadas 150 G
Papines o papas chiquitas 150 G
Filetes de anchoas 60 G
Aceitunas negras picaditas 1/3 TAZA
Tomate *cherry* 12
Atún natural o en aceite 400 G
Huevos *mollets* 5
Variedad de verdes CANTIDAD NECESARIA
Espárragos (OPCIONAL) 1 ATADO



Quitamos las nervaduras de las chauchas y las cortamos por la mitad, luego las hervimos y reservamos. Mezclamos las verduras verdes con el aliño y con los demás ingredientes. Finalmente ubicamos los huevos cortados, con mucho cuidado para que no se rompan.

Aliño:

Aceite de oliva 1/4 TAZA
Jugo de limón 1 TAZA
Vinagre blanco 2 CUCHARADAS
Aceto balsámico CANTIDAD NECESARIA
Vinagre de manzana CANTIDAD NECESARIA
Tomillo CANTIDAD NECESARIA
Sal y pimienta
Mayonesa 4 CUCHARADAS





R59 | RECETA EN PÁGINA ANTERIOR

Champiñones

Se deben seleccionar hongos grandes y todos del mismo tamaño. Si no conseguimos comunes, los hongos Portobello son una buena opción para reemplazarlos.

Hinojos con panceta

Ingredientes:

Hinojos 1 KG

Panceta ahumada 150 G

Picamos la panceta en cubitos. Aparte cortamos los hinojos en cuartos. Sarteneamos los hinojos junto con la panceta unos pocos minutos hasta que se ablanden. Así de simple, este plato resulta un acompañamiento excelente y súper rico.

Ensalada Niçoise



Quitamos las nervaduras de las chauchas y las cortamos por la mitad, luego las hervimos y reservamos. Mezclamos las verduras verdes con el aliño y con los demás ingredientes. Finalmente ubicamos los huevos cortados, con mucho cuidado para que no se rompan.

Ingredientes:

Chauchas blanqueadas 150 G

Papines o papas chiquitas 150 G

Filetes de anchoas 60 G

Aceitunas negras picaditas 1/3 TAZA

Tomate *cherry* 12

Atún natural o en aceite 400 G

Huevos *mollets* 5

Variedad de verdes CANTIDAD NECESARIA

Espárragos (OPCIONAL) 1 ATADO

Aliño:

Aceite de oliva 1/4 TAZA

Jugo de limón 1 TAZA

Vinagre blanco 2 CUCHARADAS

Aceto balsámico CANTIDAD NECESARIA

Vinagre de manzana CANTIDAD NECESARIA

Tomillo CANTIDAD NECESARIA

Sal y pimienta

Mayonesa 4 CUCHARADAS



Postres

A la velocidad de la luz

Te voy a describir una escena, decíme si te resulta conocida.

—¿Y de postre, qué hay?

—Fruta.

—¡Otra vez! ¿No hay otra cosa?

Seguramente escuchaste estos reclamos muchísimas veces y contestaste algo así como:

—¡Chicos! ¡No tengo tiempo para preparar un postre!

La fruta no tiene, claro, nada de malo, pero tal vez haya que “vestirla” un poco.

En este capítulo vas a encontrar varias recetas dulces que no necesitan demasiado tiempo de elaboración, ni de cocción o de frío. Recetas prácticas para no privar a nadie del postre. Vale la pena recordar que el plato dulce es nutritivo por algunos de sus componentes básicos, como la leche. Aquí te presento helados, mousses, soufflés y flanes que harán sonreír a toda tu familia.





Postre helado con vainillas, salsa de chocolate y dulce de leche

Ingredientes:

Vainillas 1 PAQUETE

Molde redondo N° 30

Oporto 1 VASO GRANDE

Yemas 9

Azúcar 300 G

Crema de leche 600 CM³

Claros 9

Esencia de vainilla C/N

Batimos las yemas con el azúcar a punto cinta. Luego incorporamos la crema de leche semibatida. Por último colocamos las claras batidas a punto nieve en forma envolvente y agregamos esencia de vainilla. Aparte humedecemos las vainillas en oporto y las colocamos en el molde ordenándolas en forma de abanico.

Finalmente agregamos la mezcla de huevos y crema. Enfriamos en el freezer y cubrimos la preparación con un papel *film* hasta que tome consistencia de helado cremoso. Retiramos y acompañamos con la siguiente salsa de chocolate: calentamos la crema y cuando retiramos del fuego incorporamos el chocolate rallado. Si la queremos con dulce de leche, lo diluimos con un poquito de leche previamente calentada.

Salsas:

Crema de leche MEDIA TAZA

Chocolate cobertura rallado 200 G

Dulce de leche 1 TAZA

Terrina de frutas súper fácil

Ingredientes:

Duraznos o peras 2 LATAS

Jugo de naranjas 1 TAZA

Gelatina sin sabor 14 G

Frutas de estación picadas C/N

Colamos las peras o los duraznos de lata para procesarlos con la gelatina sin sabor. Colocamos la gelatina hidratada en agua tibia y la vertemos en forma de polvo sobre el agua, para que no se formen grumos. Cuando obtenemos la mezcla de duraznos, que queda como si fuera un puré líquido, le agregamos las frutas picadas. Llevamos al frío por dos horas y para desmoldar pasamos los bordes del molde por agua caliente. Servimos con más frutas, y hojitas de menta.





Tarta de duraznos

Ingredientes:

Duraznos frescos o en lata natural 1 KG

Crema de leche 300 CM³

Dulce de leche pastelero 500 G

Masa:

Harina 300 G

Manteca 200 G

Azúcar impalpable 100 G

Huevo 1

Preparamos la masa con la punta de los dedos y, una vez unida, la dejamos descansar en la heladera. Luego estiramos con un palo de amasar o con una bolsita de polietileno y colocamos en un molde. Llevamos al horno, previamente pinchada la superficie. Cocinamos hasta que esté doradita. Untamos los duraznos con dulce de leche pastelero y crema batida sin azúcar. Ubicamos los duraznos priscos cortados en gajos sobre la masa cocida, formando una flor. Por último los espolvoreamos con azúcar impalpable. Una delicia.





RECETA EN PÁGINA ANTERIOR

Frutas

Para preparar postres con frutas también es importante que tengamos en cuenta la estación del año; por ejemplo para preparar una tarta de duraznos, si no los conseguimos frescos, podemos reemplazarlos por duraznos en almíbar, o peras cocinadas. Las manzanas, en cambio, podemos reemplazarlas por duraznos, peras o frutas rojas.

Mousse de chocolate

Ingredientes:

Chocolate 300 G

Azúcar 300 G

Manteca 150 G

Crema de leche 300 CM³

Huevos frescos 6

Preparamos un almíbar con el azúcar. Aparte batimos las yemas con batidora y, sin dejar de batir, incorporamos el almíbar en forma de hilo hasta que esté todo unido; seguimos batiendo hasta que se enfríe. Por otro lado derretimos el chocolate a baño de María. Luego lo incorporamos a las yemas y agregamos la crema semibatida en frío para que sea una preparación bien cremosa. Por último agregamos las claras batidas a nieve de manera envolvente. Colocamos en copas. Enfriamos y servimos.

Soufflé de dulce de leche

Ingredientes:

Dulce de leche 500 G

Yemas 6

Claras batidas a punto nieve 6

Crema inglesa:

Yemas 6

Leche 1 LITRO

Azúcar 200 G

M

ezclamos el dulce de leche con las yemas, primero, y las claras batidas a punto nieve, de manera envolvente. Luego colocamos la preparación en cazuelitas enmantecadas o azucaradas, no hasta el borde sino hasta la mitad (esta preparación alcanza para cinco cazuelitas). Llevamos a horno bien caliente a baño de María. Cocinamos 30 o 40 minutos hasta que la capa superior esté durita. Retiramos del horno y si queremos lo salseamos con una crema inglesa. Para ello, mezclamos las yemas, el azúcar y luego agregamos la leche, previamente hervida. Cocinamos en cacerola a baño de María. Revolvemos la preparación en forma de ochos con cuchara de madera hasta que quede cremosa, sin una gota de espuma. Rápidamente la sacamos del fuego y colocamos en otro recipiente.





Natillas

Ponemos a hervir la leche con el azúcar y las cascaritas de limón. Aparte batimos las yemas con el azúcar y la fécula. Retiramos la leche del fuego y poco a poco incorporamos las yemas sin dejar de revolver, para que no se cocinen. Colocamos en una cacerola y llevamos a fuego mínimo, sin que hierva. Revolvemos constantemente con cuchara de madera, en forma de ochos hasta que la preparación esté lisa, o sea, sin grumos. Vertemos en una fuente honda o en un bol y llevamos a la heladera hasta el momento de servir. ¿Quién quiere repetir?

Ingredientes:

Leche 1 LITRO

Yemas 4

Azúcar 4 CUCHARADAS

Ralladura de limón

Fécula de maíz 1 CUCHARADA



Mousse de batata y chocolate

Ingredientes:

Batatas hervidas con cáscara 1KG

Manteca 50 G

Chocolate 200 G

Leche 150 CM³

Claras batidas a nieve 2

Azúcar 80 G



Quitamos la cáscara de las batatas previamente hervidas y las pisamos con el tenedor (es muy importante no procesarlas porque debe lograrse una textura brumosa). Aparte derretimos el chocolate a baño de María y reservamos. Por otro lado batimos la crema casi a punto chantilly, sin azúcar. Luego batimos las claras a punto nieve con el azúcar. Mezclamos la crema y las claras con el puré de batatas en forma envolvente, agregamos un poco de chocolate derretido e incorporamos el resto de los ingredientes. La idea es que quede una *mousse* aireada y veteada, casi "rústica". Colocamos en copas y llevamos al frío durante dos horas.





Chocolate

Cuando trabajamos con postres de chocolate que llevan cocción en el horno, como la *marquise* o los *brownies*, que no contienen mucha cantidad de harina, debemos tener cuidado con la cocción. No debemos pincharlos: solamente mover la preparación hasta retirarlos del horno. La consistencia debe ser tierna, sin que se seque.

Marquise de chocolate cocida

Ingredientes:

Azúcar 2 TAZAS

Chocolate cobertura 300 G

Manteca 400 G

Huevos 8

Derretimos el azúcar, el chocolate y la manteca a baño de María. Sacamos del fuego y le incorporamos los huevos; batimos con tenedor o batidor de alambre, no con batidora eléctrica. Colocamos esta mezcla en una fuente para horno. De utilizar un molde lo forramos en papel manteca. Precalentamos el horno. Cocinamos en horno fuerte. Cuando la preparación tenga la consistencia de un *brownie*, ya está lista. Retiramos del horno (cuando se enfría toma la consistencia deseada) y servimos con helado, crema o acompañada con crema inglesa.

Helado de bananas

Ingredientes:

Bananas maduras 250 G

Jugo de limón 2

Jugo de naranjas 2

Azúcar 125 G

Crema 350 CM³

Pelamos las bananas, las cortamos y pisamos con el azúcar, el jugo de limón y de naranjas, hasta conseguir la consistencia de un puré. Por otro lado preparamos la crema semibatida y la incorporamos a la preparación de bananas. Podemos pasarla por la licuadora. Colocamos en el freezer hasta que tome la consistencia del helado.

Otra sugerencia: podemos mezclar 250 g de bananas, 1 lata de leche condensada y la medida de la lata de leche condensada de crema.

Procesamos y nos queda un delicioso helado de bananas.





Flan de naranjas

E

xprimimos las naranjas y en seguida mezclamos con el azúcar y los huevos. Aparte acaramelamos una budinera o moldecitos individuales. Colocamos a baño de María en el horno, tapada con papel de aluminio. Cocinamos durante 45 o 50 minutos, sin que se pase la cocción. Retiramos del horno y dejamos enfriar dentro del baño de María.

Ingredientes:

Azúcar 1 TAZÓN

Jugo de naranjas 1 TAZÓN

Huevos 8





R75 RECETA EN PÁGINA ANTERIOR

Flan

Durante la preparación del flan de naranjas es muy importante, cuando se exprime el jugo de las naranjas, que la pulpa y el jugo se mezclen homogéneamente con los huevos y el azúcar. El horno tiene que estar muy fuerte y el baño de María bien caliente.

Torta “haragana” de manzanas

Ingredientes:

Manzanas verdes ácidas 5

Harina 1 TAZA

Azúcar 1 TAZA

Manteca derretida 100 G

Huevo 1

Canela A GUSTO

Cortamos las manzanas en finas láminas, las rociamos con limón o las espolvoreamos con canela. Reservamos. Aparte preparamos una mezcla con la harina, la manteca derretida y el huevo. Formamos un granulado con la punta de los dedos, es decir un *crumble*. Sin armar la masa incorporamos este *crumble* a las manzanas. Llevamos al horno precalentado durante 35 a 40 minutos; retiramos y servimos con helado de crema o crema inglesa.
Sugerencia: Probá reemplazar media taza de harina por media taza de avena.

Helado de crema y frutillas

Ingredientes:

Crema de leche 1 LITRO

Frutillas 500 G

Merenguitos 200 G

Azúcar 250 G

Crema de frutillas:

Huevos 4

Azúcar 50 G

Gelatina sin sabor 2 SOBRES

Frutillas licuadas 300 G

Crema chantilly 1 TAZA

Batimos la crema con el azúcar a punto chantilly y mezclamos con los merenguitos y las frutillas. Colocamos en un molde hasta que enfríe. Retiramos de la heladera y acompañamos con crema helada de frutillas. Es un plato ideal para que preparen los chicos: es rápido, fácil y súper rico.

Otra opción: batimos las yemas con el azúcar hasta que la mezcla quede espumosa. Luego agregamos la gelatina hidratada en media de taza de agua caliente, batiendo enérgicamente. Ponemos en un bol sobre hielo hasta que la preparación tome consistencia. Agregamos las frutillas licuadas o procesadas y seguimos batiendo hasta obtener una crema espesa. Aparte batimos las claras a punto nieve, incorporamos el azúcar y continuamos batiendo tres minutos más. Incorporamos la crema a las claras batidas y mezclamos todo con cuidado. Colocamos en compoteras y llevamos a la heladera hasta que la crema esté bien fría. Decoramos con frutas rojas o con hojitas de menta.



Glosario

Aliño: aderezo.

Páginas 54, 61

Blanquear: cocinar la verdura al dente, sin que se pase.

Página 20

Emplatar: disponer la preparación en un plato de forma decorativa para servir en la mesa.

Página 26

Huevos *mollets*: cocinar ocho minutos después del hervor y servir a temperatura ambiente.

Página 47

***Involtini*:** arrolladito.

Página 12

Masa fregada: para preparar esta masa se trabaja la harina (una medida) y la manteca (media medida) con sal y agua fría (cantidad necesaria). No hay que amasar sino fregar la masa entre las palmas de las manos, con movimientos verticales.

Páginas 36, 39, 42, 44

Masa *philo* o *fila*: se compra ya elaborada en el supermercado o tiendas de comida árabe. Se caracteriza por ser muy fina y extremadamente frágil.

Páginas 35, 37, 47

Priscos: tipo de durazno cuyo carozo se desprende fácil de la fruta.

Página 67

Punto nieve: claras batidas hasta que quedan bien firmes.

Páginas 64, 69, 72, 79

Yamaní: arroz integral de grano redondo, con cascarita.

Página 15